

“XO挤” 如何将丁丁推来吸去

李熙墨

2017-10-10

上一课：无高潮体质”？呵呵！

下一课：女生不愿意口爱的真实原因

先仔细盯着这张图看10秒



“XO挤”分为两部分

X型挤 - 用音道向外推，用一个粗俗的比喻形容：假设你在小便，而你的朋友在洗手间外催促你，此时你希望快速地将尿液迅速推出，那么你就会本能地用音道肌肉向外“推”。这感觉就是X型挤！

O型夹 - 用音道口向内收，同样用一个粗俗的比喻形容：假设你在小便，你故意把液体一下下夹断。

“XO挤”的好处

锻炼括约肌活动能力，预防产后/年纪渐长所造成的音道松弛；

利用音道运动恰到好处地刺激到自己最敏感的部位，“挤”出高潮；

不仅提升自己的体验，还为对方提供如痴如醉的愉悦感。

“XO挤”日常训练

O型夹坚持3秒，再接X型挤；过渡阶段尽可能柔软，像渐变的过程。手可以放在下腹部，确保下腹部是没有在收缩的！否则就是腹部在发力，而并没有充分练习到盆底肌肉了。

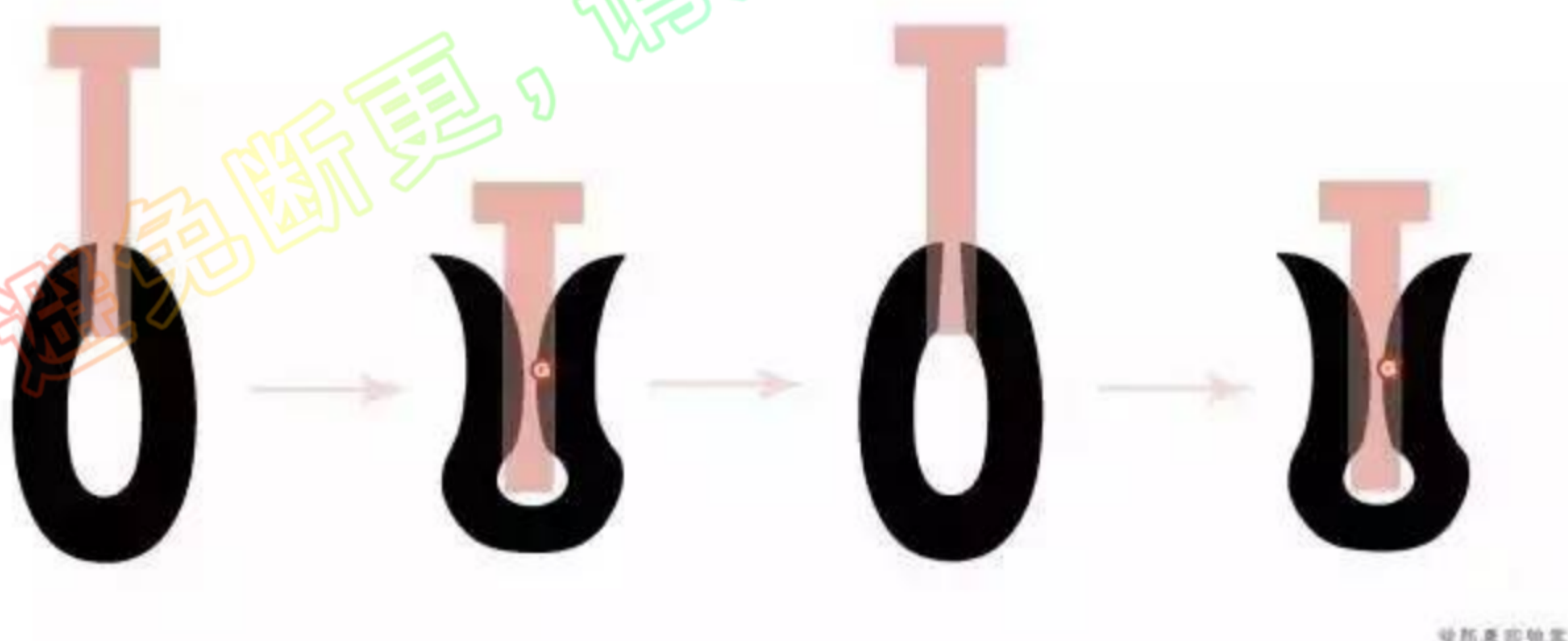
哪怕动作幅度小一点，速度慢一点，也要只用盆底肌，不要带动腹部。

先从慢速开始练，不要期待第一次就能练到和性爱律动速度一致；任何肌肉训练，都需要循序渐进，欲速则不达。

“XO挤”在爱爱中的应用

1. 单从“快感最大化”的角度而言

男生从外向内进入时，用X型挤；男生从内向外出时，用O型夹；这样，丁丁头就永远保持在音道最紧的部位了。



2. 而当女孩觉得性爱疼痛，或“太紧了进不去”时，用法会略有不同

她需要先做X型挤，将音道口打开，迎接丁丁的进入；待丁丁进到3cm左右时，再做O型夹，把丁丁“吸进去”；女孩初夜时尤其好用。

音道口是整个音道最紧的部位；而初次性爱的女生，往往由于肌肉紧张，音道口非常紧；如果她在初夜前1-2周左右，做一段时间的XO训练；学会用括约肌将音道口充分张开，即可很大程度上减少初夜疼痛了。

以上是探索多年总结出的纯干货，供尔即学即用！

还是那句话，苟高潮勿相忘～

ART SEXUALITY

熙墨实验室

性生理 / 性心理 / 亲密关系

你有权追求更好的生活

以学霸的态度，来学习如何让自己
和所爱的人更快乐！



熙墨实验室

写留言